



Утверждено  
 Директор МАОУ СОШ № 41 г. Томска  
 М.М. Тропин  
 Приказ № 1359 от 27.08.2024г.

Диетическое меню по обеспечению питанием обучающихся, получающих начальное общее образование (обед, привозное питание)

№ Рец.	Рацион	Выход гр, мл, шт	Энерг. ценност ь ккал	Пищевые вещества (гр)				Витамины (мг)					Минеральные вещества																	
				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe																
<b>День 1</b>																														
№ 88	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	220,5	6,9	7,4	15,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8																
№295/ 1	Котлета из курицы	90	249,0	12,4	15,1	32,7	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2																
№309	Макаронные изделия отварные	150	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6																
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3																
№2	Хлеб пшеничный и ржано- пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8																
	<b>Итого</b>		<b>822,0</b>	<b>28,2</b>	<b>25,9</b>	<b>117,7</b>	<b>3,2</b>	<b>33,8</b>	<b>4,6</b>	<b>23,3</b>	<b>142,7</b>	<b>301,7</b>	<b>86,3</b>	<b>6,7</b>																
<b>День 2</b>																														
№239	Суп картофельный с бобовыми	200	187,0	4,5	5,9	19,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2																
№423	Тфтели	110	266,0	13,0	15,6	20,7	0,2	3,5	0,0	1,7	36,7	97,5	19,5	0,8																
№302	Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1																
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3																
№2	Хлеб пшеничный и ржано- пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8																

	<b>Итого</b>		<b>825,0</b>	<b>28,6</b>	<b>28,5</b>	<b>117,9</b>	<b>3,4</b>	<b>20,4</b>	<b>5,5</b>	<b>17,8</b>	<b>138,0</b>	<b>407,0</b>	<b>178,2</b>	<b>10,2</b>	
	<b>День 3</b>														
№82	Борш из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	208,0	2,4	4,6	26,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2	
№319/1	Голубцы «Ленинвье»	100	308,7	19,7	19,3	34,0	0,1	0,9	0,1	2,9	65,8	89,7	35,0	0,8	
№312	Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9	
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3	
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8	
	<b>Итого</b>		<b>824,7</b>	<b>28,8</b>	<b>29,9</b>	<b>116,7</b>	<b>3,5</b>	<b>61,7</b>	<b>4,6</b>	<b>6,9</b>	<b>214,5</b>	<b>289,0</b>	<b>121,5</b>	<b>7,0</b>	
	<b>День 4</b>														
№155	Суп с клецками	200	207,0	5,4	6,6	27,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2	
№163	Котлета «Здоровье»	90	269,0	12,9	15,9	20,9	0,1	0,0	0,0	1,5	10,9	89,7	18,1	0,9	
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	150	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6	
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3	
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8	
	<b>Итого</b>		<b>828,5</b>	<b>27,2</b>	<b>27,9</b>	<b>117,8</b>	<b>3,3</b>	<b>16,9</b>	<b>5,5</b>	<b>22,9</b>	<b>128,1</b>	<b>300,9</b>	<b>100,6</b>	<b>7,8</b>	
	<b>День 5</b>														
№129	Рассолник «Ленинградский» со сметаной	200	228,0	2,4	9,6	34,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2	
№177	Рыба, запеченная в молочном соусе	90	250,5	18,6	12,0	10,2	0,1	21,5	0,0	0,0	8,1	80,1	10,6	0,4	
№133/3	Каша перловая или с овощами	150	190,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6	
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3	
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8	
	<b>Итого</b>		<b>821,0</b>	<b>29,9</b>	<b>27,0</b>	<b>113,5</b>	<b>3,4</b>	<b>63,0</b>	<b>4,5</b>	<b>21,9</b>	<b>131,8</b>	<b>247,0</b>	<b>81,5</b>	<b>6,3</b>	
	<b>День 6</b>														

№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	220,5	6,9	7,4	15,8	0,1	30,9	0,0	1,4	43,9	49,9	24,4	0,8	0,8
№295	Биточек из курицы	90	249,0	12,4	15,1	21,9	0,1	0,2	0,1	3,8	15,6	137,7	15,5	1,2	
№309	Макаронны отварные	150	228,0	3,8	6,1	38,6	0,2	0,0	0,0	2,1	21,8	54,8	19,1	0,5	
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3	
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8	
	<b>Итого</b>		<b>849,5</b>	<b>26,5</b>	<b>29,0</b>	<b>117,6</b>	<b>3,3</b>	<b>33,8</b>	<b>4,6</b>	<b>7,3</b>	<b>137,2</b>	<b>316,5</b>	<b>89,1</b>	<b>6,6</b>	
	<b>День 7</b>														
№239	Суп картофельный с бобовыми	200	187,0	4,5	5,9	19,8	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2	
№234	Котлета рыбная	90	326,0	15,8	15,9	41,5	0,1	0,5	0,0	2,4	30,3	93,4	17,1	0,6	
№312	Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	0,2	19,3	0,0	0,2	52,3	72,4	31,9	0,9	
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3	
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8	
	<b>Итого</b>		<b>821,0</b>	<b>27,0</b>	<b>27,8</b>	<b>117,9</b>	<b>3,4</b>	<b>36,7</b>	<b>5,5</b>	<b>5,9</b>	<b>172,5</b>	<b>337,0</b>	<b>115,2</b>	<b>7,8</b>	
	<b>День 8</b>														
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	208,0	2,4	4,6	26,1	0,3	38,8	0,0	3,8	40,5	52,8	24,5	1,2	
№379	Поджарка	90	293,0	15,7	18,3	20,4	0,1	25,2	0,0	1,5	15,3	91,6	17,9	0,9	
№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом)	150	200,5	5,5	5,0	34,9	0,1	0,0	0,0	18,1	27,3	40,0	16,3	0,6	
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3	
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8	
	<b>Итого</b>		<b>853,5</b>	<b>25,0</b>	<b>28,3</b>	<b>115,7</b>	<b>3,4</b>	<b>66,7</b>	<b>4,5</b>	<b>24,4</b>	<b>139,0</b>	<b>258,5</b>	<b>88,8</b>	<b>6,8</b>	
	<b>День 9</b>														
№129	Рассолыник со сметаной	200	189,0	3,1	4,3	14,1	0,1	19,2	0,0	3,3	26,9	54,8	22,5	0,8	
№273	Зрара «Школьная»	90	308,7	19,7	19,3	34,0	0,1	0,9	0,1	2,9	65,8	89,7	35,0	0,8	
№302	Каша гречневая рассыпчатая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	0,1	0,0	0,0	12,8	11,4	138,3	92,5	3,1	
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3	

№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	32	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>869,7</b>	<b>33,9</b>	<b>30,6</b>	<b>125,5</b>	<b>3,2</b>	<b>22,8</b>	<b>4,6</b>	<b>19,0</b>	<b>160,0</b>	<b>356,9</b>	<b>180,1</b>	<b>8,8</b>
	<b>День 10</b>													
№136	Суп картофельный с ячневой крупой	200	207,0	54	6,6	27,7	0,2	14,2	1,0	3,3	34,0	97,1	36,1	2,2
№403	Плов	250	467,0	21,1	20,9	55,1	0,2	21,5	0,0	0,0	8,1	80,1	10,6	0,4
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2,8	2,6	2,0	0,0	20,4	32,6	17,7	3,3
№2	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40	94,0	32	0,4	19,3	0,1	0,1	2,5	0,0	35,5	41,5	12,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>826,0</b>	<b>29,9</b>	<b>27,9</b>	<b>117,1</b>	<b>3,3</b>	<b>38,4</b>	<b>5,5</b>	<b>21,4</b>	<b>125,3</b>	<b>291,3</b>	<b>93,1</b>	<b>7,3</b>